Labo qolo oo dadka Ehlu naarka ah ma arkaayo, qolo sidata jeedal lo'oda saynteeda oo kale ah oo dadka ku garaacaya iyo dumar labisan oo qaawan, oo qaloocsan oo is qaloocinaaya

Abii Hureyra -Allaha ka raali ahaadee- waxaa laga wariyey inuu inuu yiri: Rasuulka llaahay -naxariis iyo nabadi korkiisa ha ahaatee- wuxuu yiri: "Labo qolo oo dadka Ehlu naarka ah ma arkaayo, qolo sidata jeedal lo'oda saynteeda oo kale ah oo dadka ku garaacaya iyo dumar labisan oo qaawan, oo qaloocsan oo is qaloocinaaya, madaxoodana la moodo sida kurus geel oo jan-jeera, kuwaasi jano galimaayaan, carafteedana helimaayaan, carafta janadana waxaa laga dareemaa intii loo socdo intaa iyo intaa."

[Xadiis Saxiix ah] [Waxa wariyay Muslim]

Nabiga nabadgelyo iyo naxariis Allaha siiyee wuxuu ka digayaa labo nooc oo dadka ka mida oo Ehlu Naar ah ee Nabigu uusan arag ee aan waqtigiisii jirin, balse Nabiga gadaashiisa imaan doona: Qolada 1aad: waa qolo wadata jeedal sida saynta dheer ee lo'oda u eg, kaasoo ay ku garaacayaan dadka, waana booloska iyo kuwa la shaqeeya daalimiinta ee dadka xaqdaro ku garaaca. Qolada 2aadna: waa haween iska bixiyey dharkii dhawrsanaanta iyo xishoodka kaasoo loo abuuray dumarka. wuxuuna ku tilmaamay: kuwo xaqiiqo ahaan dhar xiran, laakiin macna ahaan ka qaawan, waayo waxay xiran yihiin dhar khafiif ah oo jirka laga dhex arkayo, oo jirka qayb ayey qarinayaan qaybna way muujinayaan, iyagoo muujinaya quruxda. waa kuwo labiskooda ku soo jiidanaya quluubta raga iyagoo ku laafyoonaya socodka, oo garbahooda leex-leexiya, dadka kalena ku soo jiida dhaqan xumada iyo qalooca ay ku jiraan. waxaa ka loo ka mid ah tilmaamahooda : madaxooda oo ay ka dhigayaan sida kuruska geela oo dhinac u leexsan, iyagoo waynaynaya xajmiga madaxooda kuna waynaynaya duubid iyo wax la mida. Madaxooda oo lagu shabahay kuriska geela waa timahooda iyo guudkooda oo ay ku kor xirxireen madaxooda dushiisa, iyo jajabinteeda timaha ay dabtay ilaa ay u liicaan dhinac ka mida dhinacyada madaxa sida uu u liico kuriska awrku. Dumarka tilmaamahaan laga helo goodigaas adag ayaa ku socda kaasoo ah inayna janada galayn carafteedana helayn, una dhawaanayn, iyado carafta janada laga soo uriyo masaafo aad u fog.

http://www.sunnah.global/hadeeth/so/show/8903